

Gezonde fijne keuken

Citation for published version (APA):

Zeguers, J., & Hemker, H. C. (1977). Gezonde fijne keuken. *Hart Bulletin*, 8(December), 166-167.

Document status and date:

Published: 01/12/1977

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

rihypertensiva kunnen worden versterkt. Men dient op deze interactieproblemen voorbereid te zijn.

Van werkelijk belang is vooral de combinatie van hartglycosiden en saluretica. De hypokaliëmie veroorzaakt door de moderne saluretica, versterkt het risico van hartaritmieën bij gelijktijdige toepassing van digitalis. Ook hier geldt weer, dat men daarop bedacht moet zijn en dat met regelmatige controles van het plasma-kaliumgehalte en zo nodig substitutie van kalium, problemen kunnen worden voorkomen.

Voor details over de interactieproblematiek raadplege men (bijvoorbeeld) de uitvoerige monografieën van Hansten⁷ en van Cluff en Petrie.⁸

Literatuur

1. *Vaughan Williams E M*: Cellular basis of cardiac dysrhythmias. The Myocardium. Adv. Cardiol 12:256-265, 1974. Basel, Karger
2. *Fleckenstein A*: Specific inhibitors and promoters of calcium action in the excitation-contraction coupling of heart muscle and their role in the presentation or production of myocardial lesions. In: Calcium and the heart. Ed: Harris P, Opie L, p 135. London, New York, Academic Press, 1971
3. *Bleeker A, Zwieten P A van*: The negative inotropic effect of verapamil. In: The influence of drugs on calcium metabolism. Symposium, Oss 1977. Ed: Zwieten P A van, Schönbaum E J. Progress in Pharmacology. Stuttgart, Fischer, 1978 (in press)
4. *Zwieten P A van*: Hartglycosiden – de huidige stand van zaken. Hart Bull 8:81-88, 1977
5. *Zwieten P A van, Birkenhäger WH*: Over de behoefte aan nieuwe β -sympathicolitica. Hart Bull 7:185-188, 1976
6. *Cheymol G, Bernheim C, Jaillon P*: Pharmacocinétique des principaux médicaments anti-arythmiques. Intérêts de la mesure de leurs taux sanguins. Thérapie 31:149-165, 1976
7. *Hansten P D*: Drug interactions. 2nd ed. Philadelphia, Lea & Febiger, 1973
8. *Cluff L E, Petrie J C (eds)*: Clinical effects of interactions between drugs. Amsterdam, Excerpta Medica, 1975

Gezonde fijne keuken

JACQUES ZEGUERS* EN H. C. HEMKER**

Onlangs hebben wij, in opdracht van de Nederlandse Hartstichting, een reis gemaakt naar enkele Franse restaurants om na te gaan in hoeverre de moderne Franse keuken, de Nouvelle Cuisine, een bijdrage kan leveren tot de verstandige keuken, de Cuisine Sage, die manier van koken die niet al te slecht is voor hart- en bloedvaten. Het belangrijkste wat we leerden is wel dat noch de Nouvelle Cuisine noch de Cuisine Minceur als zodanig geschikt is als kookwijze goed voor hart en vaten. De foie gras en de eidooiers staan hoog genoteerd, en waarom ook niet? Je kunt er voortreffelijke gerechten mee maken. En op de smaak komt het in de Franse keuken in de eerste plaats aan.

Bij ons natuurlijk ook, maar dan bij voorkeur zonder te veel vet en cholesterol. Nu is het verzoenen van de fijne keuken en de verstandige keuken vooral een probleem bij de sauzen. Daar immers zijn de eieren, room, boter en olie welhaast onmisbaar. Het was dan ook vooral om inspiratie op te doen op dit gebied dat wij met bijzondere aandacht naar de prestaties van de Franse vakbroeders hebben gekeken. Daar hebben we wel degelijk wat van opgestoken. Bocuse uit Lyon was er zelf niet, en zijn vervanger bindt zonder blikken of blozen met maizena of iets anders meelachtigs. Nu kan dat wel voor een keertje, als het goed gebeurt, maar echt geniaal is die oplossing toch niet te noemen. Verder had hij een mooi assortiment heel klassieke sauzen. Troisgros uit Roanne „bindt” voornamelijk door inkoken. Dat brengt mee dat zijn sauzen vaak nauwelijks gebonden zijn. Dat lijkt wat vreemd op het eerste gezicht, maar het kan eigenlijk best. „Body” geeft hij soms aan de saus door gare ui of tomaat of lever door de zeef te wrijven en aan de saus toe te voegen.

Guerard, uit Eugénie-les-Bains, heeft twee verschillende ideeën. In de slasaus vervangt hij de sla-(olijf-,

noten) olie gedeeltelijk door vloeibare paraffine. Nu is vloeibare paraffine als zodanig niet giftig als hij zuiver genoeg is. Het staat bekend als een mild laxeermiddel en bij geregeld gebruik zou ik me kunnen voorstellen dat het de opname van vetoplosbare vitamines tegenwerkt. Incidenteel schijnt het geen kwaad te kunnen. Wat wij er van proefden smaakte beslist niet slecht, maar we blijven wat terughoudend. Vooral ook omdat Guerard zei dat veel mensen het gebruik van paraffine maar griezelig vinden. Overigens komt het al sinds het midden van de vorige eeuw in de Franse kookboeken voor!

Zijn tweede idee verdient meer navolging. Dat zijn sauzen op basis van gepureerde verse magere kaas. Met enige moeite is die hier ook te krijgen: witte kaas met 0% vet. Daarmee kan men inderdaad mooie gladde sauzen maken, al gebruikt Guerard er weer eidooier bij. Zonder kan echter ook.

En dan nog iets anders. Seafood, d.w.z. mosselen en andere schelpdieren, kreeften, garnalen etc. bevatten nogal veel cholesterol. Onlangs lazen wij echter een publikatie die aantoonde dat het voor hart en vaten toch niet zo slecht is; voornamelijk naar het schijnt, omdat er ook vetzuren met heel lange ketens in zitten. Of dat al helemaal vast staat weten we niet, maar we wagen het er maar eens op en ruimen een bescheiden plaatsje in voor de „fruits de mer”.

Verder zult u merken dat we deze keer niet bang zijn voor een wat luxueuzere aanpak. Met de kerstdagen in het vooruitzicht mag dat o.i. wel. Wij hebben er ook voor gezorgd dat een en ander vlak voor het diner niet te veel tijd kost, dat is prettiger met de feestdagen.

*Restaurant „Chez Jacques”, Maastricht

** Afd. Biochemie, Rijksuniversiteit Limburg, Maastricht

Dit is het menu:

Homard froid, sauce rose (koude kreeft met roze saus)

Ossestaartsoep

Aiguillettes de canard (eendenborst)

Sorbet au champagne

Homard froid, sauce rose

Als u het heel verkwistend wilt doen, kunt u een halve kreeft per persoon geven. Daartoe kookt u de kreeft zoals in alle kookboeken beschreven staat, halveert hem en dient hem in die vorm op. Als u minder sybaritisch te werk wilt gaan haalt u al het vlees uit de gekookte kreeft en presenteert dat in coupes zoals bij kreeftcocktail. De manier van opmaken is voor beide vormen in principe gelijk: wat veldsla eronder, dan de kreeft, wat roze saus erover of ernaast. Verder versieren met tomaat en/of citroen en/of peterselie.

De roze saus maakt u als volgt: Twee ons magere verse kaas verkruiemt u en doet u in de mixer samen met het vruchtvlees van twee grote tomaten. Mixen tot u een homogene massa heeft. Als die te dik is verdunnen met water, witte wijn of sherry, dat hangt van uw smaak af en van de smaak van de kaas. Die kan van soort tot soort nogal verschillen. Verder kruiden met worcestersaus, zout, peper, een héél klein beetje kerrie zodat u niet meer dan een vermoeden van kerrie proeft en een paar druppels cognac.

Ossestaartsoep

Voor 2½ à 3 liter heeft u nodig: 1 ossestaart, 250 g wortelen, 250 g uien, peterselie, laurier, foelie, selderie, 100 ml madeira, 25 ml cognac, 3 à 4 liter bouillon, diverse groenten.

Een in stukken gesneden ossestaart met wat uien en wortelen in de oven aanbraden en bruin laten worden. Dan alles in een soeppan doen. Peterselie, laurier, een blaadje foelie en wat selderie toevoegen, een glas madeira en een glas cognac. Dat nog eens een half uur op een zacht vuurtje laten stoven. Dan 3 à 4 liter gezeefde en ontvette consommé toevoegen en weer zachtjes aan de kook laten komen. Enkele uren laten trekken. Zeven. Wat groente laten uitzweten in een pan met dikke bodem, zonder vet toe te voegen: kleingesneden wortelen, prei, bleekselderie, een meiraapje etc. Daarbij de stukken ossestaart voegen en de gezeefde consommé. Als u minder wilt maken moet u er van uitgaan dat iedere gast een stuk ossestaart in zijn soep moet hebben.

Aiguillettes de canard (eendenborst)

Grote eters krijgen een hele eend, kleine een halve. Ziet u jonge wilde eend te krijgen, die zijn het lekkerste. Neem in ieder geval niet van die vetgemeste ingevroren beesten, want die zijn voor deze bereidingswijze ongeschikt. Verder moet u per twee eenden een pond paddestoelen nemen. Het liefst geen champignons, alle andere zijn beter geschikt. Als ze moeilijk te vinden

zijn, kunt u vaak bij een handel in Chinese artikelen gedroogde paddestoelen kopen. Die moet u wel van te voren eens geprobeerd hebben want de smaak wil nog al eens variëren en uit de verpakking valt meestal niet veel af te lezen. Half om half met witte champignons doen de zwarte Chinese paddestoelen het heel aardig. Ook eekhoorntjesbrood is gedroogd wel te krijgen.

De eenden bakt u zonder enige verdere toevoeging in een hete oven (gasoven stand 7). Daarbij legt u ze op een rooster boven een braadslee. De braadslee zet u niet op de bodem. Dan wordt deze te heet en verbrandt het afdruipeende vet. Na 8 minuten, weer om mogelijk verbranden van het vet tegen te gaan, doet u een lepel water in de braadslee. Na 18 minuten haalt u de vogels uit de oven. U snijdt er de borststukken van af. De poten en het karkas hakt u in moten en daarvan trekt u een sterke bouillon. U weet wel: met dezelfde toevoegsels als voor de ossestaartsoep. Eventueel nog iets pittiger, maar zonder zout. Deze bouillon laat u koud worden en u ontvet hem.

De (geweeekte) paddestoelen fruit u even in een pan met zeer dikke bodem (AMC pan b.v.) in 5 gram boter, samen met wat knoflook en een paar snippertjes ui. Het vocht dat eruit komt giet u bij de ontvette bouillon. Deze bouillon laat u nu sterk inkoken. De levers van de eenden (zonder gal!!) laat u vijf minuten meekoken. Dan haalt u ze uit de bouillon en wrijft ze door een zeef. De puree mengt u met wat meel en peper tot een gladde massa. Die verdunt u met wat cognac en voegt u bij de ingekookte bouillon. Nog wat verse peterselie erbij, zout, en wat u verder nog de smaak ten goede vindt komen, en de saus is klaar.

De eendeborsten snijdt u nu in fraaie plakken. Op een schotel legt u in het midden de paddestoelen, daaromheen de plakken eendevlees en daaroverheen giet u wat saus. In de oven op temperatuur laten komen. Leg er wat folie over of een deksel om uitdrogen te voorkomen.

Sorbet au champagne

Van willekeurige vruchten maakt u een puree door ze schoon te maken en te koken met suiker (eventueel suiker en zoetstof), zoals u dat voor appelmoes gewend bent. Abrikozen (ook gedroogde), perziken, peren etc. Alleen of in combinatie al naar uw smaak u ingeeft. Met een druppeltje citroensap vermijdt u een eventueel te flauwe smaak. Dit mengsel laat u in een ijsmachientje zeer koud worden. Er mogen schilfertjes ijs in komen maar het mag niet tot een klomp vastvriezen. U kunt dit ook bereiken door het in de diepvriezer te zetten en van tijd tot tijd te roeren. Als het te vast wordt zet het dan in de ijskast.

Aan tafel mengt u de ijskoude vruchtenpuree met een gelijke hoeveelheid gekoelde champagne (c.q. andere koolzuurhoudende wijn) en schenkt het in de glazen van uw gasten.